

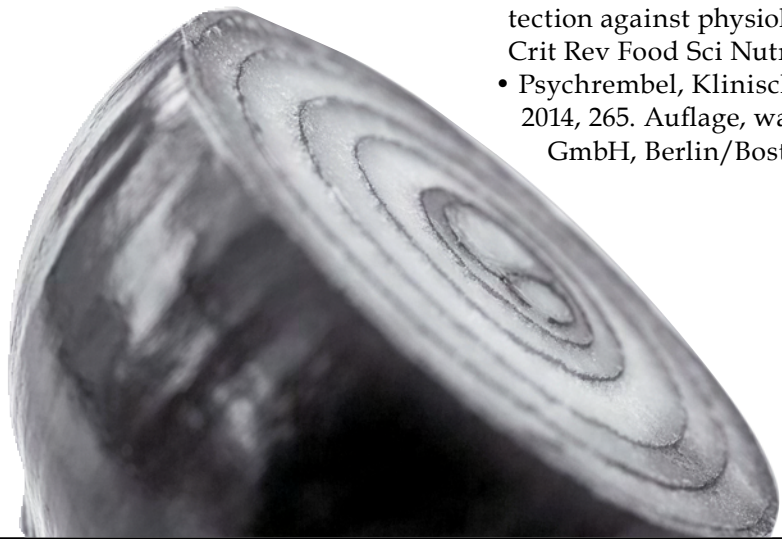
rance of postsurgical scars. J Cosmet Dermatol. 2008 Jun; 7(2):101-104
 [26] Sharguie, KE, Al-Obaidi, HK. Onion juice (*Allium cepa* L.), a new topical treatment for alopecia areata. J Dermatol. 2002 Jun; 29(6):343-346
 [27] Valdivieso, R et al. Bronchial asthma, rhinoconjunctivitis, and contact dermatitis caused by onion. Journal of allergy and clinical immunology, 1994; 94:928-930.
 [28] Boericke, William, Handbuch der homöopathischen Materia medica, 2. Auflage, 1996, Haug Verlag, Heidelberg

weitere Quellen:

• Mayer, J. G. et al., Das große Handbuch Klosterheilkunde, 2008, genehmigte

lizenz Ausgabe der Verlagsgruppe Weltbild

- Augustin, Matthias, Hoch, Yvonne (Hrsg.), Phytotherapie bei Hauterkrankungen, Urban & Fischer Verlag, 1. Auflage März 2004
- Jänicke, Grünwald, Brendler, Handbuch Phytotherapie, Wissenschaftliche Verlagsges. mbH, Stuttgart, 2003
- Bäumler, S., Heilpflanzenpraxis heute, Urban & Fischer, Sonderausgabe der 1. Auflage 2007
- Beliveau, R., Gingras, D., Krebszellen mögen keine Himbeeren, 6. Auflage 2008, Kösel-Verlag, Mchn.
- WHO monographs on selected medicinal plants, Volume 1, World Health Organization, Geneva 1999
- Suleria, HA et al., Onion: Nature Protection against physiological threats. Crit Rev Food Sci Nutr. 2013 Jun 14
- Psychrembel, Klinisches Wörterbuch 2014, 265. Auflage, Walter de Gruyter GmbH, Berlin/Boston



Autor sowie Herausgeber übernehmen keine Haftung für Schäden jedweder Art, die direkt oder indirekt bei der Anwendung der hier vorgestellten Behandlungsmöglichkeiten entstehen können. Der Artikel ist urheberrechtlich geschützt. Medien-Nr.: 01-15-0492, Stand: Jan. 2015

Herausgeber: NHV Theophrastus, Sitz München, VR-Nr. 16437, Steuer-Nr.: 143/223/81205

Vorstand: Konrad Jungnickel (1. Vorsitzender)

Kontakt: NHV Theophrastus, Organisationsbüro, Reichenhainer Str. 175, 09125 Chemnitz, Tel. +49 (0) 371/666 58 12, Fax 666 58 13, orgbuero@nhv-theophrastus.de, www.nhv-theophrastus.de

Heilpflanze des Jahres 2015: Die Zwiebel (*Allium cepa* L.)



NHV
Theophrastus

Veröffentlichung mit freundlicher Genehmigung des Verlags Volksheilkunde,
Erstausgabe in „Der Heilpraktiker“, Ausgabe 10/2014

Laut Pressemitteilung des NHV Theophrastus vom 3. Juni 2014 wurde die Zwiebel zur Heilpflanze des Jahres 2015 gewählt [1], vor allem weil sie unter anderem appetitanregende Effekte besitzt und zur Prophylaxe altersbedingter Gefäßveränderungen von Nutzen ist [2].

Jeder Deutsche konsumiert im Durchschnitt jährlich circa sieben Kilo Zwiebeln, die zur Familie der Liliengewächse (Liliaceae), Gattung Lauch (Alliaceae) gehören.

Die frischen oder getrockneten, dick und fleischig gewordenen Blattscheiden und Blattansätze von *Allium cepa* (*Allii cepae bulbis*) stammen ursprünglich aus mittelasiatischen Steppenregionen und gelangten erst im Mittelalter nach Mitteleuropa, wo sie anfangs in Klostergärten kultiviert wurden. Einer ihrer Vorteile ist, dass sie relativ lange gelagert werden können.

Zwiebeln finden in der Küche als Gemüse oder Gewürz, roh, gekocht oder gedünstet bzw. gebraten vielseitige Verwendung. Besonders köstlich sind Zwiebelkuchen und Zwiebelsuppe. Bei Personen, die unter gastrointestinalen Erkrankungen leiden, Kindern und Senioren können sie, besonders roh

verzehrt, zu Meteorismus führen. Besser verträglich sind sie, wenn man sie kurz in Raps- oder Olivenöl andünstet. Zwiebeln, die zu den ältesten Kulturpflanzen zählen, werden jedoch nicht nur kulinarisch, sondern auch zu Heilzwecken eingesetzt.

INHALTSSTOFFE UND PHARMAKOLOGIE

- Alliin und andere schwefelhaltige Verbindungen (Thiosulfinate)
- ätherisches Öl
- Vitamin C
- Kalium, Kalzium, Phosphor, Eisen, Jod, Selen
- Peptide
- Flavonoide (u.a. Quercetin, Kaempferol)
- Diphenylamin
- Fructosane (Polysaccharide, 10 bis 40 %), Saccharose (5 bis 8 %) und andere Zucker (10 bis 15 %)
- Steroidsaponine.

Allicin, das sich erst durch das Schälen und Schneiden der Zwiebel aus Alliin bildet, ist ein schwefelhaltiges, ätherisches Öl, das antibiotisch wirkt.

Beim Verarbeiten der Zwiebel entstehen mit Hilfe des Enzyms Alliinase aus den Thiosulfinaten auch Lauchöle (z. B. das tränenreizende, instabile Thiopropanal-S-oxid) und Sulfinyldisulfide (Cepaene). Thiosulfinate und Cepaene hemmen die Cyclooxygenase (insbesondere auch COXI) [3] und Arachidonat-5-Lipoxygenase sowie den plättchenaktivierenden Faktor (PAF). Die antiallergische und entzündungshemmende Wirkung soll zudem auf die Flavonoide Quercetin und Kaempferol zurückgehen. Sie inhibieren sowohl die Proteinkinase, Phospholipase A2, Cyclooxygenase II [4] und Arachidonat-Lipoxygenase sowie die Freisetzung von Entzündungsmediatoren (z. B. Histamin) aus Leukozyten.

Zwiebeln werden jedoch nicht nur appetitanregende, antibakterielle, anti-allergische und antiphlogistische Eigenschaften zugesprochen, sondern auch antimikrobielle, lipid- und blutdrucksenkende, antiarteriosklerotische, gefäßstärkende, abwehrstärkende, verdauungsfördernde, diuretische, durchblutungsfördernde, durchwärmende, analgetische, antiödematöse, schleimlösende, fibrinolytische, antiproliferative (z.B. Inhibierung der Fibroblastenproliferation), regenerationsfördernde, antithrombotische, antiasthmatische und krebshemmende.

Sie wirken antikanzerogen, indem sie die Ausscheidung von krebserzeugenden Substanzen fördern, proapopto-

tisch wirken und das Wachstum bösartiger Zellen hemmen.

ERFAHRUNGSHILFEN

Eingesetzt wird die Zwiebel beziehungsweise deren wirkstoffhaltigen Extrakte bei bakteriellen Infektionen wie Dysenterie; bei Geschwüren, Wunden, Narben/Keloiden, Asthma, Hämatomen, Bronchitis, Cholera, Kolik, Ohrenschmerzen, Fieber, Bluthochdruck, Gelbsucht, Pickeln; als Adjuvans bei Diabetes mellitus; als Diuretikum, Antihelminthikum, Aphrodisiakum, Karmminativum, Emmenagogum, Expektorans und Tonikum.

Bei Erkältungen bzw. Husten wird Zwiebelsirup nach Kräuterpfarrer Künzle empfohlen, der wie folgt zubereitet wird:

1 Pfund Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in einem Topf zugedeckt ohne Wasserzusatz erhitzen. Dann ein halbes Pfund Honig dazugeben und alles unter Rühren köcheln lassen, bis die Zwiebeln zu einem dicken Brei verkocht sind, den man dann in Flaschen abfüllt und dicht verschließt. Der Sirup ist circa ein halbes Jahr haltbar. Bei Husten und Erkältungen nimmt man davon stündlich einen Esslöffel ein [5].

Warme Zwiebelsäckchen können bei Ohrenschmerzen hilfreich sein:

Eine Zwiebel wird in feine Würfel geschnitten, auf ein Tuch gegeben und zu einem Päckchen auf Ohrgröße zusammengeslagen und mit einem Klebestreifen verschlossen. Die Kompresse

[6] Brückel, I., Deman-Metschies, C., WALA Pflege Kompendium, 4. Auflage, Sep. 2011

[7] Zanini, S. et al., Effects of Dietary Components on Cancer of the Digestive System. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2014 May 19

[8] Chen, YK et al., Food intake and the occurrence of squamous cell carcinoma in different sections of the esophagus in Taiwanese men. *Nutrition.* 2009 Jul-Aug; 25(7-8):753-761.

[9] Galeone, C et al., Allium vegetables intake and endometrial cancer risk. *Public Health Nutr.* 2009 Sep; 12(9):1576-1579

[10] Millen, AE et al., Fruit and vegetable intake and prevalence of colorectal adenoma in a cancer screening trial. *Am J Clin Nutr.* 2007 Dec; 86(6):1754-1764

[11] Grant, WB., A multicountry ecologic study of risk and risk reduction factors for prostate cancer mortality. *Eur Urol.* 2004 Mar; 45(3):271-279

[12] Boeing, H et al., Dietary risk factors in intestinal and diffuse types of stomach cancer: a multicenter case-control study in Poland. *Cancer Causes Control.* 1991 Jul; 2(4):227-33

[13] Jain, RC et al., Hypoglycaemic action of onion and garlic. *Lancet*, 1973; ii:1491

[14] Sharma, KK et al., Antihyperglycemic effect of onion: Effect on fasting blood sugar and induced hyperglycemia in man. *Indian journal of medical research*, 1977; 65:422-429

[15] Bhushan, S et al., Effect of oral administration of raw onion on glucose tolerance test of diabetics: a comparison with tolbutamide. *Current medical practice*, 1984; 28:712-715.

[16] Toh, JY et al., Flavonoids from fruit and vegetables: a focus on cardiovascular risk factors. *Curr Atheroscler Rep.* 2013 Dec; 15(12):368

[17] Vilahur, G, Badimon L., Antiplatelet properties of natural products. *Vascul Pharmacol.* 2013 Sep-Oct; 59(3-4):67-75

[18] Edwards, RL et al., Quercetin reduces blood pressure in hypertensive subjects. *J Nutr.* 2007 (16) Nov; 137(11):2405-11

[19] Hubbard GP et al., Ingestion of onion soup high in quercetin inhibits platelet aggregation and essential components of the collagen-stimulated platelet activation pathway in man: a pilot study. *Br J Nutr.* 2006 Sep; 96(3):482-488

[20] Menon, IS et al., Effect of onions on blood fibrinolytic activity. *Br Med J.* 1968 Aug 10; 3(5614):351-352

[21] Lee, J, Mitchell, AE., Pharmacokinetics of quercetin absorption from apples and onions in healthy humans. *J Agric Food Chem.* 2012 Apr 18; 60(15):3874-3881

[22] Galeone, C et al., Onion and garlic intake and the odds of benign prostatic hyperplasia. *Urology.* 2007 Oct; 70(4):672-676

[23] Dorsch, W, Ring, J., Suppression of immediate and late anti-IgE-induced skin reactions by topically applied alcohol/onion extract. *Allergy.* 1984 Jan; 39(1):43-49

[24] Wananukul, S et al., A prospective placebo-controlled study on the efficacy of onion extract in silicone derivative gel for the prevention of hypertrophic scar and keloid in median sternotomy wound in pediatric patients. *J Med Assoc Thai.* 2013 Nov; 96(11):1428-1433

[25] Draelos, ZD. The ability of onion extract gel to improve the cosmetic appearance

Zwiebelsaft (50 mg), der diabetischen Patienten oral verabreicht wurde, reduzierte deren Blutglukosewerte [14].

Nicht-insulinpflichtige Diabetiker, die ihre Ernährung mit rohen Zwiebeln ergänzten, konnten dadurch die Dosis ihrer Antidiabetika verringern [15].

Kardiovaskuläre Erkrankungen:

Flavonoide aus Äpfeln, Beeren und Zwiebeln scheinen sich positiv auf den Blutdruck, die vaskuläre Funktion und die Serum-Lipidwerte auszuwirken und damit das kardiovaskuläre Risiko zu reduzieren [16].

Eine weitere Übersichtsarbeit deutet ebenfalls darauf hin, dass Zwiebeln und andere Lebensmittel bzw. die in ihnen enthaltenen bioaktiven Substanzen das Lipidprofil und die vaskuläre Funktion verbessern, den oxidativen Stress und Entzündungen verringern und vermutlich antithrombotisch wirken [17].

Epidemiologische Studien berichten, dass das antioxidative Flavonol Quercetin, das außer in Zwiebeln auch in Äpfeln und Beeren enthalten ist, das Risiko für koronare Herzkrankheiten und Schlaganfälle senkt. Eine randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte Crossover-Studie mit Männern und Frauen (n = 19), die einen grenzwertigen Bluthochdruck hatten und 22 Personen mit Hypertonie (Grad 1) deutet darauf hin, dass eine Supplementation mit Quercetin den Blutdruck bei Hypertoniepatienten senken kann [18].

Weitere epidemiologische Daten weisen darauf hin, dass Personen, die viel quercetinreiche Lebensmittel essen, ein vermindertes kardiovaskuläres Risiko

haben. Eine doppelblinde, randomisierte Crossover-Pilotstudie, in der Probanden entweder eine quercetinarme Suppe oder eine quercetinreiche Zwiebelsuppe verzehren sollten, untermauert dies, d. h. quercetinhaltige Nahrung reduziert das Thrombose- und damit auch das kardiovaskuläre Risiko [19].

In einer Studie erhielten 22 rekonvaleszente Patienten ein fettangereichertes Frühstück mit und ohne Beilage von 60 g gebratenen oder gekochten Zwiebeln. Durch beide Zubereitungsarten konnte die erwartete Abnahme der fibrinolytischen Aktivität verhindert werden. Sie erhöhte sich sogar [20].

Eine andere Studie mit 16 gesunden Freiwilligen (8 Frauen und 8 Männer) offenbart, dass Quercetin aus Zwiebeln schneller und besser aufgenommen wird, als aus Äpfeln und daher zu höheren Konzentrationen führt. In Zwiebeln ist Quercetin in Form von Quercetin-3,4'-O-Glukosid und -4'-O-Glukoside enthalten [21].

Benigne Prostatahyperplasie:

Eine italienische Multicenter-Fall-Kontrollstudie mit 1369 Patienten, die unter benigner Prostatahyperplasie (BPH) litten und 1451 Kontrollpersonen ergab eine inverse Assoziation zwischen dem Konsum von Gemüse aus der Allium-Familie (Zwiebeln und Knoblauch) und dem Auftreten einer BPH [22].

Atopie:

Eine doppelblinde Studie mit 12 freiwilligen Erwachsenen (6 Atopiker, 6 Nicht-Atopiker) weist darauf hin, dass Zwiebeln offensichtlich pharmakologisch



aktive Substanzen enthalten, die antiinflammatorisch und/oder antiallergisch wirken [23].

Narben:

Durch das zweimalige tägliche Auftragen eines 10 %igen Zwiebelextraktes in Form eines Gels über einen Zeitraum von 6 Monaten konnte die Inzidenz hypertropher Narben bei pädiatrischen Patienten, die sich einer Operation am offenen Herzen unterziehen mussten, signifikant verringert werden. Dies zeigte eine prospektive, placebokontrollierte, randomisierte, doppelblinde, thailändische Studie, die 30 Kinder abgeschlossen haben [24].

Das Auftragen eines Zwiebelextrakt-Gels kann das kosmetische Erscheinungsbild von Operationsnarben (Weichheit, Rötung, Stuktur und allgemeines Aussehen) anscheinend signifikant verbessern [25].

Alopecia areata:

Das topische Auftragen von Zwiebelsaft scheint bei Alopecia areata zu helfen. Diese Annahme unterstützt jedenfalls eine Studie, an der 23 Patienten (16 Männer und 7 Frauen) im Durchschnittsalter von 22,7 Jahren teilnahmen, die über einen Zeitraum von 2 Monaten die betroffenen Areale zweimal täglich mit rohem Zwiebelsaft einreiben sollten. Die Kontrollgruppe bestand aus 15 Teilnehmern (8 Männer und 7 Frauen im Durchschnittsalter von 18,3 Jahren), die die betroffenen Stellen äußerlich mit Leitungswasser behandelten. Nach zweiwöchiger Therapie mit Zwiebelsaft fingen die Haare in der Verum-Gruppe wieder an zu wachsen. Nach 4 Wochen zeigten sich bei 17 Patienten und nach 6 Wochen bei 20 Patienten neue Haare, wobei Männer deutlicher von der Behandlung profitierten (93,7 %) als Frauen (71,4 %). In der Placebo-

Gruppe setzte nur bei zwei Patienten nach achtwöchiger „Therapie“ ein Haarwachstum ein [26].

ALLGEMEINE DOSIERUNG

Mittlere Tagesdosis: 50 g frische Zwiebeln oder 20 g getrocknete Droge;
Tinktur bzw. Sirup: täglich 4 - 5 Teelöffel.

MÖGLICHE NEBENWIRKUNGEN

Über allergische Reaktionen wie Rhinokonjunktivitis und Kontaktdermatitis wurde berichtet [27].

HOMÖOPATHIE

Allium cepa hat sich vor allem bei Atemwegserkrankungen bei nasskaltem Wetter bewährt, wie z. B. bei einer Rhinitis mit reichlich scharfem, wässrigem, wundmachendem Nasensekret und starkem, mildem Tränenfluss. Weitere Indikationen sind Neuralgien und Blähungskoliken. Charakteristisch für das Mittel ist, dass es dem Patienten in warmen Räumen schlechter und draußen besser geht. Das Mittel wird häufig in der Potenz D3 verordnet [28].

Da auch Zwiebeln mit Pestiziden und Schwermetallen belastet sein können, sollte Ware aus kontrolliert-biologischem Anbau bevorzugt werden.

Verfasserin:

Heike Lück-Knobloch, Heilpraktikerin

Literatur:

[1] Vogel, Maria, Pressemitteilung des NHV Theophrastus, München vom 03. Juni 2014;



Psychyrembel, Klinisches Wörterbuch 2014, 265. Auflage, Walter de Gruyter GmbH, Berlin/Boston.

[2] Monografie BGA/BfArM (Kommission E), Bundesanzeiger 13.03.1986, Heft-Nr. 50).

[3] Aoyagy, M. et al., Structure and bioactivity of thiosulfinates resulting from suppression of lachrymatory factor synthesis in onion, J Agric Food Chem, 2011 Oct 26; 59(20): 10893-10900

[4] Lai WW et al., Quercetin inhibits migration and invasion of SAS human oral cancer cells through inhibition of NK-kB and matrix metalloproteinase-2/-9 signaling pathways, Anticancer Res. 2013 May; 33(5): 1941-50

[5] Dietrich, Solveig et al., Phytotherapie - Informationen und praktische Tipps zu Heilpflanzen, Zwiebel - ein reizendes Liliengewächs, S. 54 - 55, Hrsg. Klinik für Tumorbiologie, Freiburg i. Br., 1. Auflage, 2010

[5] Dietrich, Solveig et al., Phytotherapie - Informationen und praktische Tipps zu Heilpflanzen, Zwiebel - ein reizendes Liliengewächs, S. 54 - 55, Hrsg. Klinik für Tumorbiologie, Freiburg i. Br., 1. Auflage, 2010

wird anschließend in einem Gefrierbeutel mit Hilfe einer Wärmflasche auf Körpertemperatur gebracht und anschließend auf das betroffene Ohr gelegt, mit Watte abgedeckt und mit Hilfe einer Mütze oder eines Stirnbandes fixiert [6].

Das Einreiben von Insektenstichen, Furunkeln, Frostbeulen, Hämatomen, leichten Verbrennungen und (Verbrennungs-) Narben mit einer aufgeschnittenen Zwiebel bzw. deren Saft oder Zwiebelextrakt soll lindernd wirken.

Zwiebelsaft mit lauwarmem Wasser soll als Klistier angewendet bei Madenwürmern und Hämorrhoidalbeschwerden von Vorteil sein.

Bei Migräne soll es günstig sein, wenn der Patient Zwiebeln schält, da durch die Anregung des Tränenflusses angeblich eine Linderung erfolgt.

Bei Warzen und Hühneraugen sollen aufgelegte, rohe, gesalzene Zwiebelscheiben und bei Bauch- und Unterleibsschmerzen die Einnahme von fein geschnittenen, in Milch gekochten Zwiebeln wirksam sein.

Die folgenden Studien und Übersichtsarbeiten deuten auf einen Nutzen bei Krebs, Diabetes mellitus, Herz-Kreislauferkrankungen, benigner Prostatahyperplasie, atopischer Diathese, Narben, und Alopecia areata hin.

Krebs:

Neben anderen Lebensmitteln enthält auch die Zwiebel antioxidative, zytotoxische und pro-apoptotische Substanzen, die den Beginn und die Progression einer Krebserkrankung besonders im Verdauungssystem beeinflussen können,

indem sie in die Zellproliferation, Apoptose und Metastasenbildung eingreifen [7].

Der Konsum von Gemüse wie u.a. rohen Zwiebeln bietet vermutlich signifikanten Schutz vor der Entwicklung eines Plattenepithelkarzinoms der Speiseröhre [8].

Die Datenanalyse einer italienischen Multicenter-Fall-Kontroll-Studie mit 454 Gebärmutterkrebspatientinnen und 908 Kontrollpersonen deutet darauf hin, dass der Verzehr von Gemüse aus der Allium-Familie (Zwiebel und Knoblauch) das Gebärmutterkrebsrisiko moderat senken kann [9].

Eine Ernährung, die reich an Obst, tiefgelben sowie dunkelgrünen Gemüsesorten, Zwiebeln und Knoblauch ist, wird mit einer maßvollen Risikoreduktion für kolorektale Adenome assoziiert, die als Vorläufer für kolorektale Karzinome gelten [10].

Der Konsum von Gemüse aus der Allium-Familie (v. a. Zwiebel) gilt als wichtiger Risikominderungsfaktor in Bezug auf die Prostatakrebsmortalität [11].

Gemäß einer Multicenter-Fall-Kontrollstudie, die in Polen mit 741 Magenkrebspatienten und der gleichen Anzahl an Kontrollpersonen durchgeführt wurde, ist der Konsum von Zwiebeln sowie Rettichen bzw. Radieschen mit einer besonders starken Risikoreduktion von Magenkrebs verbunden [12].

Diabetes mellitus:

Durch die Einnahme eines wässrigen Zwiebelextraktes (100 mg) sank die Glukose-induzierte Hyperglykämie bei Erwachsenen [13].